

## ロコモティブシンドロームとは

骨、関節、筋肉などの運動器の障害のために、要介護になっているり、要介護になる危険の高い状態のことを**ロコモティブシンドローム（運動器症候群）**略して**ロコモ**といいます。

ロコモの原因は？

バランス能力の低下 筋力の低下  
骨粗しょう症 変形性関節症 脊柱管狭窄症など

### 7つの ロコモチェック

無理に試して、転んだりしないように注意してください。また腰や関節の痛み、筋力の衰え、ふらつきといった症状が最近悪化してきている場合などは、まず医師の診察を受けましょう。

片脚立ちで靴下がはけない
家の中でつまづいたり滑ったりする
階段を上るのに手すりが必要である
横断歩道を青信号で渡りきれない
15分くらい続けて歩けない
2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である (1Lの牛乳パック2個程度)
家のやや重い仕事が困難である (掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)

ひとつでも当てはまれば、ロコモである心配があります。ロコモーショントレーニング(ロコトレ)で筋力・バランス能力を高めましょう!!

#### <ロコトレの注意点>

・治療中の病気やケガがあったり、体調に不安があるときは、まずは医師に相談しましょう。また、痛みを感じた場合は運動を中止し、医師に相談しましょう。

### ロコモ対策!

## ロコトレのご紹介

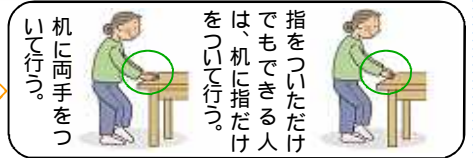
#### 開眼片足立ち



>転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。  
>床に着かない程度に片足を上げます。  
>太ももの筋肉、お尻の筋肉、足の裏や指を意識。足は何度ついても大丈夫。

左右1分間ずつ、1日3回行う。

支えが必要な人は、医師と相談して机に手や指をつけて行います。



#### スクワット



>安全のために椅子やソファの前で行う。  
>肩幅に開いた足を八の字に開き、つま先と膝は同じ方向に曲げる。膝がつま先より前に出ないように。膝は曲がっても90度を超えないようにする。  
>椅子に座るようお尻をゆっくり下ろす。  
>体重が足の裏の真ん中にかかるように。  
>痛みを感じた場合は、お尻を下ろし過ぎないようにしたり、机などを支えに使ったりしてみる。

深呼吸するペースで5～6回繰り返す。1日3回行う。

その他にも、ストレッチ、ラジオ体操、ウォーキングなどいろいろな運動を積極的に行いましょう。



参考)社団法人日本整形外科学会ロコモパンフレット2010年度版

## 体を支え筋肉を保つ柱“骨”



骨粗しょう症は骨のカルシウムが減少し、スカスカになる病気です。とくに高齢者の転倒・骨折は寝たきりにつながるとも危険なことです。その原因の一つが骨粗しょう症! その予防は若いうちからの取り組み、丈夫な骨を作ることと骨を痩せさせないためにかねてからの注意がとても大切です。

その1 ; 骨の原料カルシウムは毎日きちんと!

カルシウムの1日の推奨量は600～800mg。心配な方は、毎日の食事に牛乳1本(200ml)とヨーグルト1個を加えて摂れば十分です。

その2 ; ほどよく日光浴を!

カルシウムの吸収を助けてくれるのがビタミンD、人間の皮膚の下にあって日光にあたることでその働きが活発になります。

その3 ; こまめに動くこと!

体をこまめに動かすことは、筋肉をしっかりと保ち、カルシウムの吸収も高まります。疲労が残らない程度の自分流の運動を、できるだけ毎日続けましょう。

## ☆カルシウムの多い食品☆

牛乳1本(200ml) 200mg	ひじき(乾) 大さじ1杯 70mg
ヨーグルト 1個 120mg	豆腐 1/4丁 120mg
しらす干し 大さじ1杯 27mg	小松菜 2～3本 131mg
スライスチーズ 1枚 126mg	切干大根 大さじ2杯 23mg

## “食べる”の入口はよ〜く噛むこと!

上手に食べるには、丈夫な歯とあごの力が必要! 噛む力をしっかりと保つためにも、歯のもとであるカルシウムを十分摂ること、定期的な歯科検診・義歯点検をお忘れなく! 柔らかいものばかり食べていると胃腸の消化能力も弱くなってしまいます。

## カルシウム たっぷり簡単レシピ!!

- じゃこ飯** (2人分)
- ・ご飯 お茶碗2杯
  - ・しらす干し 大さじ2杯
  - ・しょうが 小指大1個



細い千切りにした針しょうがとしらす干しを温かいご飯に混ぜるだけ!!

しらす干しの塩味で調味料もいりません。ごま油で乾煎りして混ぜると、また違った味を楽しめます。

《1人分》エネルギー;304kcal カルシウム;41mg

JA鹿児島県厚生連

地域医療推進部 地域医療推進課

〒890-0061 鹿児島市天保山町22番23号

TEL 099-806-1101・FAX 099-806-1107

E-mail [kou.tis@ks-ja.or.jp](mailto:kou.tis@ks-ja.or.jp)

皆様からのご意見やご質問を、お待ちしております。